



Organización
de las Naciones Unidas
para la Educación,
la Ciencia y la Cultura



Cátedra UNESCO
Tecnologías de apoyo para
la Inclusión Educativa



REVISTA

JUVENTUD Y CIENCIA SOLIDARIA

En el camino de la investigación

DISTANCIAMIENTO SOCIAL DURANTE LA CRISIS

Evelyn Dayanara Sarmiento Tenecela



Evelyn Dayanara Sarmiento Tenecela, estudio el primero de bachillerato en los Sagrados Corazones. Tengo 15 años, nací el 10 de diciembre del 2004. Me gusta mucho leer, por lo general leo mientras estoy en clases, lo cual me ha traído varios llamados de atención por parte de los profesores. Tengo problemas para concentrarme, porque mi mente está en otro lugar, pienso demasiado en las cosas, a pesar de eso me las arreglo

para mantener notas decentes. También suelo escuchar música para lograr mantener mi propia cordura y conseguir un poco de tranquilidad.

Resumen

El coronavirus más conocido como el COVID-19 es un virus que se puede transmitir por medio del estornudo o por medio de la aspersión de gotículas en el aire; el simple hecho de estar cerca de una persona que está infectada este virus se puede contraer.

La transferencia de la enfermedad ocurre cuando una persona infectada tose, estornuda o habla; una de las maneras para evitar esta prolongación del virus es el distanciamiento social. Este limita el contacto frente a frente con otras personas, en momentos como estos en los que enfrentamos a un virus tal letal, es importante el mantener la distancia con una persona que posee o puede presentar síntomas.

Una persona infectada es capaz de infectar a una gran cantidad de personas en la comunidad, incluidos sus familiares y amigos cercanos.

Para realizar correctamente esta práctica, se debe mantener una distancia aproximada de 1,82 metros.

Es cierto que hay personas que, por diferentes situaciones, no pueden mantener este distanciamiento por lo que se constituyen en sujetos de alto riesgo.

Palabras clave: aislamiento, cuidado, distancia, enfermedad, prevención, salud, vida

Explicación del tema

La mejor manera el distanciamiento social

La situación por la que pasamos es delicada, por lo tanto, aquí presentamos una serie de consejos que deben de ser tomados en cuenta a la hora de enfrentarnos a este virus.

- Súper importante es el mantener un distanciamiento físico considerable. Esta es una de las mejores opciones a la hora de evitar que el virus se propague.
- Permanecer en casa tanto como sea posible. Por razones obvias no se puede pasar en casa las veinticuatro horas, pero si se desea salir de casa entonces sea cuidadoso.
- No visitar lugares donde haya aglomeración de gente: tiendas, gimnasios, cines y restaurantes.
- No realizar reuniones con amigos o con la familia.
- Tener cuidado al momento de utilizar el transporte público, este tipo de vehículos pueden ser una gran casa para este virus por el hecho de que nos topamos con gente todo el tiempo.
- Limitar el contacto con cualquier persona que no viva en su casa, incluidos amigos y otros familiares.

Es muy importante recordar lavarse las manos en todo momento, en especial después de estar en lugares públicos. Los gérmenes podrían estar en las superficies de uso público y que poseen un contacto frecuente, como los picaportes o barandales de escaleras. Usar agua con jabón para lavarse las manos por un tiempo aproximado de veinte segundos; consejo más efectivo que el uso del alcohol, eso sí se debe lavar las manos constantemente.

Si no puede cumplir estas condiciones, se recomienda que se utilice un desinfectante para manos a base de alcohol. Cubrir en su totalidad las superficies de las manos, frotar por la superficie interna y externa de las manos, por entre los dedos esto hágalo hasta que las sienta secas; este procedimiento debe realizarlo siempre que se coloque el alcohol.

Como hablar sobre el distanciamiento social a los niños

Para hablar de la propagación del virus a través de los toos o los estornudos, es necesario ponernos al nivel de los niños; para esto es necesario convertir estas charlas científicas en un juego para ellos, para esto se utiliza una botella aspersora de rocío fino para hablar acerca de cómo este virus se esparce por medio de pequeñas gotas de saliva.

Calcule la distancia. Haga un concurso para ver quién puede marcar mejor los 1,82 metros. Hable acerca de lo que esto significa en la vida cotidiana y como esto va a cambiar el mundo que ellos conocen, los niños tienen el mismo derecho de enterarse de la situación por la que pasamos, por lo cual explique y analice la importancia del espacio personal.

Además, converse sobre qué hay que decirle a los amigos que tal vez no tengan las mismas “reglas” a la hora de jugar. Y en casos de fuerza mayor evitar el contacto con niños que puedan estar expuestos al virus.

Debemos cuidar lo más que podemos a nuestros niños ya que son propensos a contraer este virus, no se trata de alejarlos completamente del contacto humano y encerrarlos en la casa; el punto es ser responsable con ellos al momento de sacarlos para que tomen aire fresco.

Tipos de distanciamiento

En casa

El distanciamiento social no solo se debe utilizaren lugares públicos ya que estos son los mayores retenedores de virus, pero no los únicos que albergan la posibilidad de contagio, en nuestra casa también corremos el riesgo de infección, claro que es mínima, pero cualquier manera de contraer el virus debe ser tomada en consideración y hacer algo al respecto. Para esto existen lineamientos que debemos de seguir:

Respetar el “espacio personal”, incluso con la propia familia y de la misma manera con la familia externa.

No compartir artículos de uso personal; desde siempre se ha dicho que el compartir objetos personales con los demás no es bueno para nuestra salud.

Mantener limpias las superficies de contacto frecuente, desinfectar y lavar estas superficies frecuentemente.

Limitar la cantidad de invitados dentro del hogar, si recibe invitados procure que estos se desinfecten TODO el cuerpo y no permita que los niños tengan reuniones para jugar.

Si tiene que realizar ejercicio hágalo en casa o en un parque donde pueda mantener una distancia considerable con las personas que estén ahí.

Preparar una habitación en caso de que una persona de su familia se infecte. El momento de salir de casa es necesario utilizar mascarillas y cuando lleguemos a casa es importante desinfectarlas ANTES de ingresarlas a la casa y con el tiempo hay que renovarlas.

En el trabajo

El riesgo de contagio es más elevado, por lo tanto, se debe seguir estrictamente los lineamientos que se les exige.

Usar teletrabajo, este es un método muy efectivo para trabajar desde casa. Reunirse mediante videoconferencias o conferencias telefónicas, si no es posible, debe haber un límite de personas presentes en la oficina.

Evitar las zonas de mucho tráfico o áreas compartidas como cafeterías o salas de descanso. Asegurarse de que las áreas de contacto frecuente se mantengan limpias.

Prestar atención a los artículos de uso frecuente, como teléfonos y teclados; desinfectar estos artículos antes de usarlos.

No permitir más de tres personas en los ascensores a la vez.

¿Cuál es el importante significado de aplanar la curva?

Uno de los mayores objetivos del distanciamiento social es aplanar la “curva”. La causa por la cual esta “curva” está tan elevada es porque no nos cuidamos y no tenemos en consideración las recomendaciones que se nos dan. Esta situación hace que los hospitales se llenen hasta el punto de que se vuelve un nido para el virus y que los médicos tengan dificultades para tratar tantas personas e incluso se vuelve un riesgo para ellos mismos.

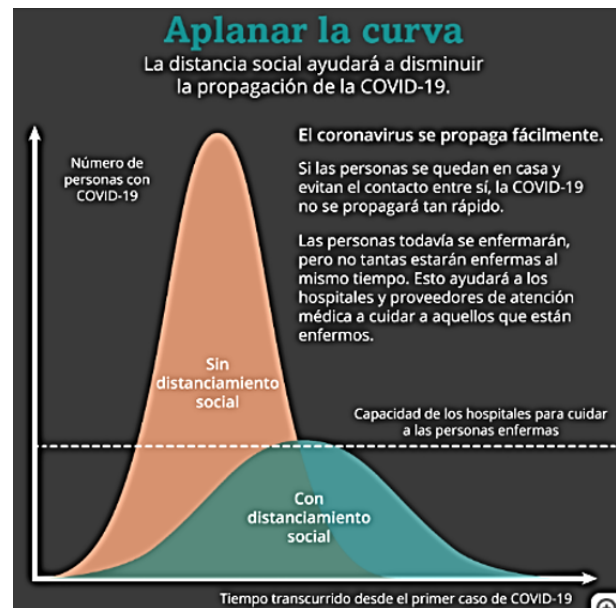


Figura 1. Aplanar la curva

Fuente: (St. Jude Children's Research Hospital, 2020).

Una persona puede hacer la diferencia, una persona sin mascarillas puede infectar a una gran cantidad de personas, pero también está el polo opuesto una persona con mascarilla puede salvar a muchas personas. En esta clase de crisis debemos recordar que las acciones de otras personas nos afectan, que las acciones colectivas y el autocuidado de cada persona, ayudarán a la reducción de contagios por coronavirus, por lo tanto, la reducción de personas hospitalizadas y personas fallecidas.

Conclusiones

En estos momentos de crisis debemos mantenernos unidos, debemos tener conciencia de nuestra salud y la salud de nuestras familias, incluso no solo de los que amamos, sino también de las personas que tenemos cerca. La situación que enfrentamos a muchos nos ha bajado de ánimos, muchas personas han perdido cosas valiosas, han perdido sus trabajos y han dejado ir a sus seres queridos.

El distanciamiento social es una manera de enfrentar al virus, pero debemos saber que no es cosa de una o dos personas, todos debemos poner de nuestra parte para sobrellevar esta situación. Creemos que salir de esta pandemia es algo difícil y lejano, pero si todos ponemos nuestro granito de arena y cumplimos los requerimientos que se nos han impuesto entonces

saldremos. No será fácil, pero tenemos el apoyo de toda una comunidad que quiere volver a su vida normal, quiere volver a ver a sus familiares y quiere que el mundo esté bien. Así que ayudemos a nuestros amigos, a nuestra comunidad y a los que queremos... Seamos el cambio que necesita el mundo.

Bibliografía

- [1] CDC, «Enfermedad del coronavirus 2019 (COVID-19). Centro Nacional de Vacunación y Enfermedades Respiratorias (NCIRD), División de Enfermedades Virales,» [En línea]. Disponible en <https://bit.ly/2EkxNlg>. [Último acceso: 6 julio 2020].
- [2] St. Jude Children's Research Hospital, «Distanciamiento social (distanciamiento físico) para prevenir la propagación del coronavirus. St. Jude Children's Research Hospital,» 2020. [En línea]. Disponible en <https://bit.ly/39zgCIk>.
- [3] R. Nania, « El distanciamiento social: qué es, por qué es importante y cómo llevarlo a cabo. AARP.org.,» 2020. [En línea]. Disponible en <https://bit.ly/3f8yFpK>.